Nr. 1 1-go MARCA 1923 R. ROK I



DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportu w Poznaniu
-szy roczny kurs instr. szermierki z fechmistrzem TARGLEREM oraz por.: BERSKIM i LASKOWSKIM

CENA 1500 mkp.

O D W Y D A W N I C T W A

Szeroką falą idzie po Polsce ruch sportowy, ale daleko mu jeszcze do ogarnięcia wszystkich tych, którzy powinni sport uprawiać. A powinien każdy młodzieniec, od chwili, gdy wyjdzie z wieku pacholęcego do — aż do granicy między wiekiem męskim, a starością.

Już i kobiety u nas, za przykładem zagranicznych sportslady's zaczynają interesować się życiem sportowem.

Sport ze względu na jego wartości wychowawcze i rozrywkowe, zasługuje na troskliwą opiekę rządu. Tak jest już wszędzie na świecie. Podobnie zaczyna się dziać u nas. Sport początkowo puszczony samopas — wprzęga się do służby narodowej i staje się dla mas młodzieży — systemem wychowawczym pod nazwą wychowania sportowego.

Na podłożu ogólnego wychowania fizycznego w wieku, poprzedzającym dojrzałość — postawione wychowanie sportowe, obiecuje nam podniesienie energji twórczej ludności i — powszechną zdolność do wszelkiej służby wojskowej.

Ze względu na sytuację strategiczną naszego Państwa, musimy myśleć też i o przysposobieniu wojskowem młodzieży męskiej. Ale granicy ścisłej między wychowaniem sportowem, a przysposobieniem wojskowem niema. Z jednej bowiem strony w wychowaniu sportowem budzimy szereg zdolności, mających pierwszorzędne znaczenie dla przyszłej służby wojskowej — z drugiej przysposobienie wojskowe budujemy z elementów sportowych.

Rozpoczynając wydawnictwo naszego czasopisma służyć pragniemy tej idei, aby każdy obywatel (ka) miał możność dla swego osobistego i dla społecznego pożytku uprawiać sporty, oraz aby każdy młodzieniec dorastający był „*zdolny do wszelkiej służby wojskowej*“ i nawet już do tej służby przysposobiony.

Hasłem naszego wydawnictwa będzie: *Jakość fizyczna i duchowa obywateli, oraz żołnierzy zadecyduje o rozkwicie Polski.*

STANOWISKO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WYCHOWANIU CZŁOWIEKA

Cały świat mówi obecnie o wychowaniu fizycznem i o sporcie w imię walki z degeneracją i w imię zdolności narodów do walki orężnej.

Zainteresowanie powszechne sprawami tężyzny i sprawności młodzieży nie jest żadną nowością powojenną. W gruncie rzeczy odrodzenie myśli o zwalczaniu słabizny i zniewieściałości datuje się dobrze przed wielką wojną. Ale ona dopiero, ta bezlitośna wojna narodów, uczyniła wychowanie fizyczne młodych pokoleń pierwszorzędnem zagadnieniem państwowem. Lloyd George wygłasza w r. 1918 zdanie, że gdyby Wielka Brytanja lepiej była się troszczyła o zdrowie swych obywateli w ciągu ostatnich 25 lat, to mogła była w r. 1917 wystawić o 1.000.000 żołnierza więcej. Twierdziste Niemcy nie byliby doszli do Amiens i wojnę można było zakończyć o wiele prędzej, niż to się stało. Amerykanie stwierdzają, że 35 procent poborowych posiadało wady cielesne, wskutek czego nie można było przyjąć ich do wojska. Wszystkim naraz stał się jasny tragiczny splot dwóch pewników. Jeden z nich to niechybna degeneracja to niezdolności do służby wojskowej ludzi młodych i w sile wieku tam, gdzie zaniedbuje się wychowanie fizyczne. Drugi zaś pewnik, to ta przyszła wojna wymagać będzie wysiłku zupełnego wszystkich obywateli, z których ci, co znajdą się w wieku 18 — 50 lat powinni móc stanąć pod broń.

Więc wszystkie państwa rozpoczynają

pracę nad naprawą. W Anglji działa na tem polu powstałe podczas wojny Ministerstwo Zdrowia wraz z Urzędem Wychowania Publicznego. Francja uchwala ustawę o powszechnem wychowaniu fizycznem i stwarza Państwowy Urząd Opieki nad sportem. W Ameryce, Stany jeden za drugim uchwalają prawa o opiece nad rozwojem młodzieży. Ustawa niemiecka, zmusza każdego młodzieńca do uprawiania ćwiczeń ruchowych od wstąpienia do szkoły powszechnej — do momentu osiągnięcia dojrzałości. Ogół rozumie, że przez wyleczenie cierpienia, usunięcie wady zawczasu, przez dostarczenie dziecku i pacholęciu dobrych warunków bytu — ochrania się zdrowie, że przez danie okazji do ćwiczeń ruchowych, pobudza się ciało do rośnięcia i do nabywania t. zw. sprawności fizycznej, czyli ruchowej.

Żołnierz musi mieć dobry wzrok i słuch, serce zdolne do wysiłków, bystrość uwagi i orjentacji, wytrwałość w pochodach. To jest jasne dla wszystkich i dlatego gorzkie nauki wojny skłaniają do przychylności dla sprawy wychowania fizycznego nawet tych, co nie mają pretensji dla znawstw kwestyj wychowawczych.

Atoli wychowanie fizyczne oddziaływa dobroczynnie nietylko na ciało i na jego czynności mięśniowe, ale też wzbogaca życie wewnętrzne, a nadewszystko kształci charakter. Uprzystępnienie zatem wychowania fizycznego masom, oznacza, że będziemy mieli nietylko żołnierzy zdrowych, zdolnych do wszelkiej służby w polu, umiejących skutecznie się poruszać w walce, ale też, że ci żołnierze będą prawdziwymi mężczyznami, Dzisiejszy żołnierz nie może się obyć bez charakteru męskiego. I pracownik czasu pokojowego — obywatel winien być prawdziwym mężczyzną. Wychowanie sportowe daje nam obficie sposoby na rozwijanie w młodzieży owej męskości.

Ciało jest źródłem energji duchowej. Za pośrednictwem narządów zmysłowych ciała — umysł zdobywa swe doświadczenia z których buduje się życie psychiczne. Z drugiej znów strony — mięśnie są sługami woli—czyli, że psychika panuje nad ciałem. Dla umysłu ciało jest środkiem, dla ciała umysł jest celem. Razem, ciało i duch tworzą życie. Podsycając jedno — wzbogacamy i drugie. Wzajemna zależność ducha i ciała uznana jest przez pedagogję nowoczesną nietylko w zakresie zdrowia, lecz i sprawności czynnościowej. Wychowanie odbywa się naprawdę przez czyn wychowywanego, a nie wychowawcy. I to przedewszystkiem przez czyn fizyczny Podstawowe pojęcia o świecie i jego prawach nie rodzą się same przez się, ale są zdobywane ruchem. Przedewszystkiem świadomość własnych ruchów, potem, panowanie nad nimi, potem przychodzi poznanie przestrzeni, odległości wymiarów przedmiotów, pojęcie rzeczywistości Wszystkie te doświadczenia kładą fundament pod psychikę—a zostały zdobyte przez ruch fizyczny

Stąd wynika rola, jaka w kształtowaniu się umysłu odgrywa ruch fizyczny — ćwiczenie. Organizacja psychiczna wykarmiona doświadczeniem ruchowem, będzie odznaczała się praktycznością, zdrowym realizmem. Wychowanie ruchowe, jest więc tym wychowaniem, którego b ak nam polakom bardzo. Brak go dla ciała, pod względem budowy i sprawności funkcyj ruchowych, ale brak go niemniej dla ducha.

Zarówno długie lata niewoli, jak stosunkowe krótkie, ale ciężkie lata wielkiej wojny przyprawiły nas o niewątpliwe wyniszczenie pod względem biologicznym, oraz o obniżenie zbiorowej psychiki narodowei. Do odrodzenia ducha iść przez Wychowanie Narodowe.

Jego częścią nadzwyczaj ważną będzie wychowanie fizyczne i sport.

A idąc pospołu wychowanie moralne z fizycznem będzie stwarzać „zacnych obywateli i dzielnych żołnierzy".

W. O.

POLSKA PRZED OLIMPJADĄ 1924 r. W PARYŻU

Do Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego należy 40 państw świata. Prasa tych państw w olbrzymiej większości interesuje się bardzo żywo zbiżającą się Olimpjadą i dzwoni na alarm. Ton artykułów jest jeden: Jesteśmy w przededniu wielkiego międzynarodowego święta ludzkości i nie jesteśmy do niego przygotowani.

Piszą to Szwedzi, Finlandczycy, Francuzi, Anglicy, Włosi, Amerykanie — wszyscy ci, których poziom jest niedosięgłym ideałem dla pozostałych. Głucho jest o tem tylko w prasie tych państw, które do Komitetu nie należą wcale, lub należą formalnie, nie posiadając najzupełniej zrozumienia ideałów olimpijskich.

A Polska?

Polska nie zyskała sobie uznania niestety. Do Komitetu Międzynarodowego przyjęto nas życzliwie i mamy tam licznych przyjaciół. Poszczególne kraje nawiązały z nami stosunki koleżeńskie i niejednokrotnie zdziwiliśmy je poziomem na-

szej fizycznej sprawności... ale to nie wszystko.

Oczekiwano od nas zrozumienia pewnych zasad, praw kodeksu honorowego sportu i tutaj rozczarowano się.

Prawda — pod względem wyrobienia towarzyskiego, unikanie brutalności, wyglądu zewnętrznego — w okresie paru międzynarodowych występów zapisaliśmy się dobrze ale nie o to chodziło.

Popełniliśmy inny błąd. Oto sport każdy jako dział czy to narciarski, lekkoatletyczny, wioślarski. kolarski i t. d. przedstawia zorganizowane społeczeństwo. Społeczeństwo to ma swój rząd w postaci Związku Międzynarodowego. My do udziału w tych rządach nie zgłosiliśmy się wcale, mając do tego prawo, nie okazaliśmy żadnego zainteresowania. Udział nasz w Komitecie Olimpijskim ograniczał się do dorywczego wysyłania późniejszych sprawozdawców, którzy nie mogli brać udziału w naradach, gdyż prawne tytuły posiadał kto inny.


Oficerski kurs wychowania fizycznego z Komendantem C. W. Sz. G. i S. podpułk. SIKORSKIM na czele.

W ten sposób zaprezentowaliśmy się jako masa, która posiada pewne wartości sportowe, ale która ani sama sobą nie bardzo umie kierować, ani też do zorganizowanej całości niczego wnieść nie pragnie. Państwa bałtyckie, bałkańskie i wschód stały przed nami otworem. Zamiast być terenem propagandy dla innych, mogliśmy sami być propagatorami i wyrobić sobie duże stanowisko. Nie potrafiliśmy tego.

Zapewne, że mamy tysiące tłumaczeń: wojna, waluta, brak poparcia rządu, brak ludzi — jednak wszystkie te przyczyny prawie dadzą się podsumować w jedną prawdę: społeczeństwo nasze nie rozumie istoty i zadań sportu. Nie rozumie jej ani to obojętne, które zajęło stanowisko obserwacyjnie wyczekujące, ani nawet to, które czynnie stara się wprowadzić je w życie.

Jednocześnie w Paryżu dzieją się rzeczy zdumiewające. Prawda, że odrodzenie Olimpjady nie jest tylko odrodzeniem zawodów w ćwiczeniach fizycznych, które przenika coraz głębiej. Muzycy, malarze, poeci, a przedewszystkiem rzeźbiarze myślą o wejściu na stadjon nowożytny. Jak ongi zespolenie licznych państw greckich, tak teraz zespolenie państw świata ma dokonać się w Paryżu, w dniu święta kultury ducha i ciała.

Nie dziw więc że brzmi alarm wszędzie: Nie jesteśmy przygotowani. Tam przewidują ten dzień, kiedy jak ongi w Grecji okres Olimpjady będzie okresem zjazdu filozofów, polityków i ludzi nauki, my myślimy dopiero o tem, czy jakie miejsce uda nam się zająć w poszczególnych punktach programu.

Nie ulega żadnej wątpliwości, że to niema dla nas teraz znaczenia. Olimpjada dla nas powinna być przedewszystkiem sposobnością do wytężonej pracy wśród własnego społeczeństwa.

Zwycięstwem naszem będzie takie zrozumienie ideałów olimpijskich przez wszystkich, że nigdy nie będzie podlegać dyskusji sprawa udziału naszego w tem dziale życia kulturalnych społeczeństw.

Więcej od innych „nie jesteśmy przygotowani do Olimpjady".

Teraz powinniśmy się podjąć zadania przygotowania do niej przedewszystkiem narodu, jako całości.

Tadeusz Garczyński.

TEGOROCZNA OLIMPJADA SŁOWIAŃSKA, mająca się odbyć w Warszawie zgromadzi prawdopodobnie do współzawodnictwa tylko nas i Jugosłowian. Czesi, z którymi z powodu zatargu o Jaworzynę P. Z. L A. zerwał stosunki sportowe — prawdopodobnie nie wezmą udziału w zawodach.

KONKURS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W WOJSKU POLSKIEM NA ROK 1923

Igrzyska wojskowo-sportowe, które odbędą się w roku bieżącym odbiegają znacznie od programu zeszłorocznych igrzysk sportowych W. P.

Zanim oświetlimy wszechstronnie zaprojektowany plan zawodów, podajemy ogólne wytyczne, któremi kierowano się przy układaniu planu.

Osiągnięcie sprawności fizycznej jest podstawą ogólnego wychowania żołnierza. Należy zatem przeprowadzać dorocznie sprawdzanie osiągniętych postępów tej sprawności.

Jednakże przeprowadzanie przeglądów i egzaminów ze stanu sprawności fizycznej wojska musi być oparte na innych zasadach niż sprawdzanie postępów w pozostałych działach wyszkolenia.

Doskonalenie się bowiem jednostki pod względem sprawności fizycznej opiera się na umiejętnie stosowanem współzawodnictwie i na rozbudzeniu instynktu sportowego.

Czynniki te znajdują swój wyraz w zaprawianiu się do zawodów. Zatem zawody stają się wyłączną formą sprawdzania poziomu wyszkolenia fizycznego wojska. Prócz tego ogłoszony program zawodów wywołuje ruch sportowy, nakłania do odpowiednich ćwiczeń i narzuca im swoją treść.

W organizacji zawodów należy uwzględnić różnicę przygotowania biorących udział oraz odrębne zadania stawiane różnym działom sportu

Na innych zasadach trzeba oprzeć organizację zawodów, aby uzyskać obraz przeciętnej sprawności fizycznej powołanych roczników, na innych zaś chcąc otrzymać przegląd pracy wojskowych, uprawiających sport od dłuższego czasu. Następnie w jednej i tej samej gałęzi sportu ze względu na różne cele należy stosować odrębne metody. Naprzykład pływanie z punktu widzenia przeciętnego poziomu ogólnej sprawności fizycznej wymaga włączenia do programu jednego krótkiego biegu; pojmowane zaś jako poparcie ważnego działu wyszkolenia wywołuje potrzebę zorganizowania oddzielnych zawodów o szerokim programie.

Po zatem plan zawodów powinien z jednej strony uwzględniać obowiązkowy i przymusowy udział wszystkich żołnierzy z drugiej umożliwić każdemu stawanie do tych działów, które odpowiadają jego przygotowaniu i zamiłowaniu.

Wreszcie organizacja zawodów powinna objąć niektóre działy wyszkolenia, aby zachęcić do nich żołnierzy przez wprowadzenie czynnika sportowego.

Zatem organizacja zawodów powinna się opierać na tych zasadach.

1. Obowiązkowa i przymusowa praca sportowa wszystkich żołnierzy oddziału. Zawody o programie prostym, uwzględniającym zasadnicze elementy sprawności fizycznej i opartym o codzienne ćwiczenia gimnastyczne.

2. Zawody obejmujące ważne dla wyszkolenia gałęzi wojskowo-sportowe jak: pływanie, szermierka, hippika. Cel i wytworzenie wśród szerokich kół wojskowych kadr instruktorskich w tych działach. Udział wojskowy dobrowolny.

3. Zawody obejmujące działalność sportową wojskowych uprawiających sport od dłuższego czasu. Zawody te przeprowadzają wojskowe kluby sportowe, gdyż praca ta ogniskuje się poza oddziałem w wojskowych klubach sportowych i posiadają charakter pozasłużbowy.

W planie zawodów największy nacisk położono na zawody pułkowe, dążąc do objęcia niemi wszystkich żołnierzy oddziału zarówno podczas przeprowadzenia zawodów, jak w okresie przygotowawczych ćwiczeń. Zatem zawody w roku bieżącym:

1. Są sprawdzianem zasadniczych składników sprawności fizycznej, wymaganej od żołnierza Uwzględnione tutaj zostały. marsz, bieg, wspinanie się, pełzanie, rzuty i t. p.

2. Związane są ściśle z Reg. Wych. Fiz., przeto są przeglądem wyników ćwiczeń, przerabianych w codziennych lekcjach gimnastyki

3. Uwzględniono w programie zasadnicze elementy wojskowe jak strzelanie, walka na bagnety, rzuty granatem. Wprowadzenie tutaj pierwiastku sportowego stworzy dla żołnierzy dzięki współzawodnictwu nową podnietę do ćwiczenia się.

4. Posiadają program prosty, nie wymagający przyborów i przyrządów, pozwalający stawać do zawodów wszystkim żołnierzom.

I. KONKURS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

1. Bieg 100 metrów.
2. Bieg 800 metrów.
3. Rzut granatem.
4. Skok wdal.
5. Skok wzwyż.
6. Wspinanie się z siadu po linie 5 m. o średnicy 4—5 cm. (na czas).

Organizacja konkursu.

1. Konkurs urzą dzają w czasie od 1 do 15 października dowództwa jednostek nizszych (pułków, samodz., bat., dyw.) w ciągu dwóch następujących po sobie dni.

2. Konkurs odbywa się w pododdziałach. Do udziału stają wszyscy żołnierze zapisani na liście kompanji. Udział biorą szeregowi kontygentów: a) rocznika 1901, b) dod. poboru 1899 — 1900. Udziału nie bierze dodatkowy pobór 1900—1901 r.

3. Żołnierze odbywają zawody w następującym ubraniu: mundur, spodnie, koszule, owijacze, obuwie służbowe.

4. Konkurs przeprowadza się na podstawie Regulaminu Wychowania Fizycznego (o przeprowadzeniu próby sprawności punkt 8)

5. Liczby, wykazujące wyniki, osiągnięte przez wszystkich żołnierzy w poszczególnych punktach sześcioboju, sumuje się i dzieli przez liczbę zawodników. Otrzymany iloraz stanowi średni wynik osiągnięty przez kompanję (np. 100 m. — 14 i pół") i służy za podstawę do wyznaczenia miejsca dla poszczególnych kompanij w pułku i w obrębie korpusu. Kompanja, która posiada najlepszy średni wynik w danym punkcie sześcioboju uzyskuje jeden punkt, następna dwa punkty i t d. Kompanja posiadająca w sumie najniższą liczbę punktów zdobywa pierwsze miejsce w konkursie pułkowym

6. Konkurs wewnątrz oddziału przeprowadza komisja wyznaczona przez d-cę.

Raport z konkursu, odbytego wewnątrz oddziału ma być złożony do D. O. K. na dzień 1 XI, poczem D. O. K. ustanawia lokatę wszystkich jednostek samodzielnych, biorąc pod uwagę ich średnie wyniki.

7. Nagrody w postaci dyplomów otrzymują: najlepsza kompanja w pułku, najlepszy oddział w korpusie.

O ile w sześcioboju dwie lub więcej kompanij osiągają jednakową ilość punktów, to o pierwszeństwie rozstrzyga gra w palanta, odbyta między drużynami reprezentującemi te kompanje.

W razie jeżeli równą ilość punktów w sześcioboju przedstawiają oddziały w konkursie korpusowym—to oddziały te rozgrywają pierwszeństwo w palancie, przez swe drużyny reprezentacyjne

8. D. O. K. składają sprawozdania z konkursu sprawności fizycznej w oddziałach, do Oddziału III Szt. Gen. do dnia 15.XII, podając lokaty swych oddziałów i osiągnięte przez te oddziały (w całości) wyniki przeciętne.

II. GRY RUCHOWE.

1. W okresie jesiennym odbywają się wewnątrz pułku rozgrywki następujących gier ruchowych: 1) palant (z matkami), 2) walka o piłkę

Rozgrywki mają być ukończone do dn. 15 października.

2. Mecze są rozgrywane pomiędzy plutonami w ramach kompanji, następnie pomiędzy kompanjami w ramach bataljonu, wreszcie pomiędzy bataljonami *o mistrzostwo pułkowe w grach ruchowych.*

3. Każdy z żołnierzy plutonu powinien należeć przynajmniej do jednej z trzech drużyn formowanych przez pluton. W dalszych rozgrywkach (baonowych i pułkowych) drużyny mogą zmieniać swój skład do 50 prc. dawnego zespołu, uzupełniając się ze swojej kompanji.

4. Wyniki oblicza się punktami, notując każdą wygraną partję — dwoma, nierozegraną—jednym, przegraną—zerem.

Gra rozumie się ze zmianą miejsc:

Np. drużyna A przeciw B
" " B " A

T. K.

S Z E R M I E R K A

KRÓTKIE WSKAZÓWKI DLA MŁODYCH SZERMIERZY

Szermierka na floretу jest dla początkującego szermierza, najłatwiejszym środkiem dla przezwyciężenia i pokonania trudności, nasuwających się przy uprawianiu sztuki szermierczej wogóle.

Szybkość w działaniu, prawidłowy i celowy odstęp szermierczy, uchwycenie właściwego momentu dla przeprowadzenia akcji, oto arcana sztuki szermierczej, posiadanie których musi sobie zapewnić każdy chcący nosić miano szermierza.

Zarówno błyskawiczne posunięcia i ruchy, jak i dokładne odmierzenie przestrzeni do przeciwnika, oraz gotowość szermierza w umiejętnie wybranym momencie atak przeprowadzić—oto niezbędne warunki powodzenia.

Ktokolwiek więc powyższe zasady stale przestrzegać będzie, ten ma przy każdej akcji zwycięstwo zapewnione.

Porywczość, skwapliwość, oraz sztywność ruchów są największymi wrogami sztuki szermierczej.

Przyjemność i zadowolenie w sporcie szermierczym odnajdziemy wtedy, gdy zużytkowywać będziemy tylko tyle energji i siły ile jej faktycznie dla osiągnięcia zamierzonego celu będzie potrzeba.

Przewidujący i poważnie traktujący

sztukę szermierczą szermierz nie pozwoli się nigdy opanowywać porywczości i gorączce czynu.

Aby zdobyć jednakże przymioty, o których była mowa wyżej, należy zwrócić jaknajbaczniejszą uwagę na zachowywanie prawidłowej i przepisowej postawy.

Ćwiczenia w posuwaniu się naprzód i w tył należy doprowadzić do finezji; zachować zawsze dobrą pozycję „boczną", t. j. dawać oku przeciwnika jaknajmniejszą płaszczyznę swego ciała i wyćwiczyć pewność ruchów pięści i pewne użycie nóg. Pamiętać o zachowaniu odpowiedniego dystansu do przeciwnika; przy ataku zawsze klinga naprzód, dopiero noga; nigdy nie wysuwać pięści ze środkowego punktu jej działania; silne i pewne osadzenie nogi przy wypadzie i przy powrocie do pozycji, właściwe i energiczne wyprostowanie ramienia—oto główne wymagania stawiane adeptowi sztuki szermierczej.

Niechże wszyscy szermierze (starzy, czy młodzi jako szermierze) mają przy każdej okazji powyższe wskazówki i rady na uwadze.

Targler, fechmistrz

LEKKA ATLETYKA

BIEGI NA PRZEŁAJ (CROSS COUNTRY)

Bieg jest podstawowem i najnaturalniejszem ćwiczeniem każdego organizmu — ćwiczeniem, bez którego nie może się obejść ani żołnierz, ani też sportowiec nie może myśleć o osiągnięciu specjalnych w swej gałęzi wyników — jeśli uważa, że bieg jest rzeczą zupełnie zbyteczną i niepotrzebną stratą czasu.

Ale czy biegać mogą tylko kandydaci na lekkoatletów i sportowców? Nie! Biegać powinni wszyscy, którzy mają zdrowe płuca i serce. Nie należy sądzić, ze każdy może osiągnąć jakieś szczególne wyniki — bo te przypadną w udziale tylko tym, którzy ćwicząc bieg — mają w tym kierunku już pewne naturalne dane — nie mniej jednak winni go ćwiczyć wszyscy — bo chodzi tu o to, by przez rozpowszechnienie biegu jako ćwiczenia jednego z najlepszych, najtańszych i najdostępniejszych — podnieść ogólną zdrowotność narodu.

Jakżesz często widzimy młodych zdrowych ludzi, którzy nie mogą sobie dać rady nawet z drobnym biegiem, jako zwykłym częstym przypadkiem dnia. Przy dokładnem badaniu pokazałoby się, że tylko nieznaczny odsetek potrafiłby w razie potrzeby, bez szkody dla zdrowia, przebiec jakąś znaczniejszą przestrzeń. Winę ponosi tu cywilizacja, która dając ludzkości całe masy środków szybkiej lokomocji—odebrała pracę tak ważnym organom ciała ludzkiego — jak mięśniom — sercu i płucom, spychając je do roli narządów podrzędnych — niemających przeważnie możności do zaznaczenia swego wysokiego zadania do jakiego zostały przez naturę przeznaczone. Bo któż to pomyśli, że ma tam jakieś mięśnie, płuca lub serce, jeśli nie jest na nie chory i nie zmusza daną jednostkę do troski o ich zagrożony byt?! Nie dając więc tym organom należytej pracy, nie rozwijamy je i nie doskonalimy. Cierpi przez to tempo ogólnej przemiany materji, cierpi odporność organizmu, cierpi wydajność pracy, bo tylko jednostki pełne zdrowia, dają należytą rękojmię przeciwstawienia mężnie czoła pracy i trudom życia.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę służbę wojskową, której jedynem celem jest w razie potrzeby obrona granic Rzeczpospolitej, to któż bardziej, jak nie ten szary żołnierz — powinien być wytrzymały na trudy i niewygody frontowego życia. A jakże mało zwraca się uwagi na bieg w ćwiczeniach wojskowych Uważa się go za rzecz zbędną, na którą szkoda czasu — zapominając, że w wojnie dzisiejszej szybkie przenoszenie mas — odgrywa bardzo wybitną rolę, że mogą zawieść nieraz wszystkie środki lokomocji, a pozostanie środek najpewniejszy... nogi. Zapomina się również, że nasz żołnierz przyszedłszy prosto od pługa do szeregów — nieumie się poprostu poruszać, że tą jego sztywność i niezgrabność można biegiem najlepiej usunąć.

Służą do tego celu nie krótkie biegi w godzinie codziennej gimnastyki, chociaż i te robią swoje — ale biegi w terenie t. zw. biegi „na przełaj". Biegi tak popularne za granicą, gromadzące na starcie 1—2 tysięcy zawodników z różnych sfer— nie zdobyły sobie u nas dotychczas prawa obywatelskiego jakkolwiek niezaprzeczenie są najlepszem ćwiczeniem do wyrobienia wytrzymałości. Z powodu rozmaitości terenu w jakim się poruszamy nie mącą biegnącego — dając możność zmiany szybkości i zmiany krajobrazu, co ma też dla biegnącego niepoślednie znaczenie.

Nie uzyskujemy przez nie stylu (gdyż ten osiąga się na równych i dobrych bieżniach), ponieważ zależnie od rodzaju terenu jaki przebywamy, musimy raz krok wydłużać, to znów skracać Wzniesienia terenu należy brać drobnemi krokami, stawiając nogę prawie całą stopą na ziemi.

To samo tyczy się spadów terenu, które ze względu na ciężar spadającego ciała i działanie tegoż na nerwy należy przebywać drobnemi krokami — a nie jak to często praktykuje się całym pędem.

Wszystkie rowy — płoty i nierówności gruntu należy o ile to możliwe brać raczej krokiem, niż skokiem — ponieważ to, co wydatkujemy przy skoku na sile i zakłóceniu równego oddechu—nie stoi w żadnym stosunku z zyskiem na czasie — pomijając już to, że skacząc, narażamy się na ewentualne uszkodzenie nóg — a tem samem na niemożności przez krótszy lub dłuższy czas normalnego kontynuowania ćwiczeń.

Biegi należy zacząć ćwiczyć jesienią lub wczesną wiosną. Pierwsze biegi nie powinny być dłuższe nad 2—3 klm. Tempo powolne mniej więcej tak by 1 klm. przebyć w czasie najdłuższym 2-gi i 3-ci z coraz lepszym.

Jako przykład ćwiczeń dla naszych niewprawnych żołnierzy podam im wyniki ćwiczeń Raul'a przeprowadzonych z francuskiemi żołnierzami. Osiągnął on po 36 godz. ćwiczeń to, że żołnierze przebiegali jednym ciągiem 12 klm. Ubiór stanowiły lekkie trzewiki, spodnie drelichowe i sweter. Bieg odbywał się początkowo małemi krokami (25—30 cm.) w wolnym tempie, tak, że pierwszy klm przebiegano w 10 minut, szybkość zwiększano bardzo ostrożnie. Nawet u lepiej wprawnych zacząć należy od tempa wolnego a stopniować z przyrostem drogi.

Niżej zamieszczona tabelka przedstawia właśnie wyniki Raul'a, jakie ten swoją metodą osiągnął:

			czas:	na 1 klm.
Początek ćwiczeń	3 klm.	od	10 minut	do 7.45
Po 15 ćwiczeniach	5 „		8.45 „	„ 6.30
„ 30 „	9 „		8 „	„ 5.45
„ 36 „	12 „		7.45 „	„ 5.43

Po biegach od 5 klm. w górę przeciętna szybkość na 1 klm. wynosiła 5.45, gdy z początku wynosiła ona 9 minut. Widzimy więc, że stopniowaniem ćwiczeń, możemy bez straty na zdrowiu osiągnąć doskonałe rezultaty.

Obawy jakie mogłyby być początkowo z powodu utraty wagi są płonne, o ile ćwiczący są bacznie obserwowani przez lekarza lub odpowiedniego kierownika. Jest rzeczą zupełnie jasną, że z początku stracimy na wadze. Jest to jednak strata tłuszczu, którego mamy zawsze większy zapas pod skórą, na organach nerwowych i mięśniach. Utrata wagi, przy racjonalnem ćwiczeniu doszedłszy do pewnej normy powinna się na jakiś czas zatrzymać — zaś później nawet pozwoli wzrość, wzrost ten nastąpi z powodu przyrostu tkanki mięśniowej—ćwiczonych systematycznie mięśni.

Stały ubytek wagi ćwiczącego—będzie oznaką niepokojącą — wskazującą że organizm po zużyciu tłuszczu — spala swoją własną tkankę mięśną — nie mając odpowiedniego równoważnika w pokarmach — lub też przyczyną tego będzie jakaś wada organiczna—nie pozwalająca na dane kontynuowanie ćwiczeń i silnie na nie reagująca. W pierwszym wypadku należy zbadać sposób odżywiania się ćwiczących—w drugim oddać wypadek orzeczeniu lekarza a ten ustaliwszy przyczynę utraty wagi — przeniesie jednostkę, której bieg nie odpowiada, do ćwiczeń danemu organizmowi odpowiedniejszych.

Oznaką również niepokojącą jest bezsenność, brak apetytu, kiepskie samopoczucie się. W tych wypadkach należy ćwiczenia przerwać—i odpocząć aż do zupełnego powrotu snu i siły.

Bóle mięśniowe, które występują z początkiem treningu należy usunąć gorącą kąpielą i masażem. Nie należy jednak również przerywać raz zaczętych ćwiczeń—ponieważ—po dłuższej przerwie bóle mięśniowe wracają — tak jak gdybyśmy ćwiczyć zaczęli poraz pierwszy.

Co do rodzaju biegów w terenie to najbardziej polecenia godne bądź t. zw. bieg myśliwski ze skrawkami papieru — a więc całą trasę biegu oznaczamy papierkami rozrzuconemi po torze, lub t. zw. bieg „za lisem". W ostatnim wypadku wypuszczamy najlepszego biegacza na lisa—zaopatrując go specjalną oznaką. Lis dostaje na każdy klm. drogi—1 i pół minuty przodków (for) pozostawiając po sobie nieprzerwany ślad skrawków. O ile nie zostanie schwytany wygrywa bieg — o ile zostanie schwytany, wygrywa chwytający go.

Kończąc na dzisiaj o biegach w terenie przejdę w następnym №-rze do omówienia biegów torowych długich z ich techniką i treningiem.

Kurleto.



II MIĘDZYNARODOWE ZAWODY NARCIARSKIE W ZAKOPANEM



Grupa zawodników: Od lewej 1) ZUBEK JÓZEF- szereg. Mistrz Armji na rok 1923/1924.

Organizację II Międzynarodowych zawodów narciarskich w Zakopanem polecił P. Z. N. Sekcji Narciarskiej T-wa Tatrzańskiego (S. N. T. T.), które przy żywym współudziale zakopiańskiej Komisji uzdrojowiskowej i gminy Zakopane wyłoniła z grona członków powyższych instytucji „Komitet Organizacyjny". W skład Komitetu Organizacyjnego wchodziły komisje: 1) techniczna, 2) przyjęć i kwaterunkowa, 3) finansowa, 4) sędziowska, 5) porządkowa, 6) sanitarna, 7) dekoracyjna, 8) prasowa i wreszcie 9) zabawowa. Ta, jakby się pozornie wydawać mogło, przerażająca ilość komisji w przeciwieństwie do skromnego stosunkowo aparatu organizacyjnego I międzynarodowych zawodów narciarskich w Zakopanem, okazała się jednak konieczną ze względu na ogrom pracy, której zeszłoroczny komitet organizacyjny nie sprostał w wielu wypadkach. O ile więc brak należytej organizacji stanowi słabą stronę w ogólności cechującą jeszcze wszelkie nasze zawody sportowe czy to z powodu nieznajomości środków technicznych i niewielkiego jeszcze doświadczenia na tem polu, czy też (i to niestety dość często) z powodu braku środków materjalnych — o tyle z wielkiem uznaniem należy podkreślić sprawne i skoordynowane funkcjonowanie wymienionych komisji. Zjednoczyły one w sobie całokształt zawodów i ich toku przyczyniając się do ogólnego zadowolenia zarówno zawodników jak i widzów. To też śmiało możemy powiedzieć, że tegoroczna organizacja międzynarodowych zawodów narciarskich w naszym kraju niezawodnie i poważnie przyczyniła się do podniesienia naszego prestige'u sportowego zagranicą.

Zachodzi jednak, zwykle w takich razach, pytanie: kto był duszą tej chwalebnej organizacji? W odpowiedzi na to pytanie musimy zaznaczyć, że „dusz" w danym wypadku było wiele, dzięki czemu całość wypadła nadzwyczajnie korzystnie — mam tu na myśli przewodniczących poszczególnych komisji i ich współpracowników, zarząd gminy Zakopane, gremjum właścicieli pensjonatów i t. d. W ścisłem jednak słowa znaczeniu należy wymienić ofiarną i owocną pracę prezesa P. Z. N. ppłk. inż. A. Bobkowskiego, płk. H. Bobkowskiego, prezesa S. N. T. T. kpt. Władysława Ziętkiewicza, sekretarza generalnego komitetu kpt. Wacława Denhoff-Czarnockiego i prezesa rady powiatowej w N. Targu Jerzego Uznańskiego. Tu słów parę pragnę poświęcić zasługom wojskowości, której rola, jak zwykle przy wszelkiego rodzaju zawodach sportowych tak i tym razem była nader czynną i wybitną. Udział wojskowości bowiem w doskonałym przebiegu zawodów nie ogra-

niczał się jedynie w pracy wojskowych członków komitetu organizacyjnego. Dzięki poparciu D-cy O. K. Nr. 5 gen. Czikiela oraz d-cy dywizji podhalańskiej gen Galicy, które znać było na każdym kroku oddano do dyspozycji komitetu ludzi, wozy, konie, namioty i t. p., wskutek czego szybko i sprawnie opanowano prace około urządzenia trasy, mety pod Antałówką, skoczni w dolinie Jaworzynki, połączeń telefonicznych między startem i metą, bufetów i t. d. Jak jednak niema reguły bez wyjątków, tak też częstokroć rzeczy, zdawałoby się zupełnie udatne, wykazują pewne braki Takim niezgodnym z ogólną piękną harmonją pracy organizacyjnej brakiem było niezrozumiałe zgoła wydarzenie w trzecim i ostatnim dniu zawodów, poświęconym skokom. Dotyczy ono skoków junjorów (młodzików). Kontakt między komisją sędziowską i widzami polegający podczas skoków senjorów na uwidocznieniu przed skokiem na wielkiej tablicy numeru skaczącego oraz trzykrotnem uderzeniu w blachę jako sygnał do wykonania skoku poczem następowało podanie na tablicy długości skoku w metrach — kontakt ten odpadł zupełnie przy skokach junjorów. Nadomiar złego próbnych skoków junjorów nie było wcale, większość sędziów nie była na swoich miejscach a wynikiem tego było to, że z jednej strony widzowie, nie wiedząc kto skacze i nie znając wyników stracili zainteresowanie, tłumnie opuszczając widownię; z drugiej strony młodzi skoczkowie rozgoryczyli się z powodu niezasłużonego lekceważenia ich, Nie zapomnę gorzkich wyrzutow pod adresem komisji sędziowskiej młodziutkiego bo zaledwie 15-letniego junjora Józefa Lankosza (świetnie zapowiadającego się narciarza, mistrza junjorów w końcowym wyniku tegorocznych zawodów) zarzutów zupełnie słusznych. Każdy obecny na zawodach dzieci od 10 do 16 lat z zapałem i radością patrzył na to przyszłe pokolenie, wzrastające dzięki rozwojowi sportu, w kulturze i tężyźnie cielesnej i z wdzięcznością myślał o komitecie za wstawienie przezeń tych zawodów do ogólnego programu; jakżeż przykrem musiało być zbagatelizowanie skoków junjorów, tych młodzików sportowych, których jako niezupełnie jeszcze wyrobionych należałoby zdaje mi się troskliwiej traktować niż miało to miejsce.

Józef Jungraw.

WYNIKI WOJSKOWYCH ZAWODÓW NARCIARSKICH O MISTRZOSTWO ARMJI NA ROK 1923-4

Równocześnie z zawodami międzynarodowymi o mistrzostwo Tatr odbyły się w Zakopanem w tym samym czasie wojskowe zawody narciarskie o mistrzostwo armji na rok 1923/4. Zawody wojskowe obejmowały:

a) **bieg wojskowy** senjorów i junjorów, długości około 18 km. na tej samej trasie i równocześnie z biegiem głównym senjorów w zawodach międzynarodowych,

b) **bieg patrolowy** ze strzelaniem, około 10 km. różnica wzniesień 600 m, dla 3 drużyn złożonych z 4 zawodników w ubiorze patrolowym z karabinkiem. Oba biegi dostępne były tylko dla wojskowych w czynnej służbie. Najlepsza ilość punktów w biegu wojskowym 18 km. zadecydowała o ostatecznem zwycięstwie złączonem z mistrzostwem armji na rok 1923/4

Zgłosiło się do zawodów **16 zawodników.**

Dnia 16.2. odbył się bieg wojskowy 18 km. dla senjorów i junjorów o następujących wynikach.

a) **senjorowie:**

1) szereg. **Zubek Józef** (D O. K. Nr. 5) 1 godz. 2 min. 4 sek.

2) por.**Rzymek Józef** (Of. Kurs Narc. Zakopane)— 1 godz. 15 min. 12 sek.

b) **junjorowie:**

1) ppor. **Wójcicki Zbigniew** (Of. Kurs Narc. Zakopane) — 1 godz. 13 min. 53 sek.

Na podstawie powyższych wyników został zwycięscą w zawodach o mistrzostwo armji a zatem mistrzem armji w narciarstwie na rok 1923-4 szereg.

Zubek Józef (D. O. K. Nr. 5).

Drugiego i ostatniego dnia zawodów wojskowych, 17.2., odbył się bieg patrolowy ze strzelaniem. Pierwsza przybyła do mety patrol D. O. K. Nr. 5 w składzie:

por. Rzymek Józef (Of. Kurs Narc. Zakopane) jako komendant,

ppor. Wójcicki Zbigniew (Of. Kurs Narc. Zakopane),

ppor. Folwarczny Roman (2 p. s. p.).

szereg. Zubek Józef (D. O. K. Nr. 5). Czas: 1 g. 1 min. 23 sek.

Drugą była patrol D. O. K. Nr. 6 pod komendą kpt. Kurcza Stanisława (49 p. p.) w czasie 1 godz. 8 min. 37 sek. Trzecia patrol saperska D. O. K. Nr. 5 pod komendą kpt. Zagórskiego Stefana (6 p. sap.) w czasie 1 godz. 16 min. 50 sek.

Jung.

WYNIKI II MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW NARCIARSKICH W ZAKOPANEM

Pierwszy dzień zawodów miedzynarodowych, 16 lutego, poświęcony był biegom senjorów I, II i III klasy oraz biegom junjorów. Długość trasy biegu senjorów wynosiła około 18 km. różnica wzniesień okało 850 m., wyniki były następujące

a) senjorowie I klasy:

1) B u j a k Franciszek I (Sek. Narc. T-wa Tatrz.) — 58 min. 13 sek.; 2 Mückenbrunn Henryk (S. N. T. T.) — 59 min. 3 sek; 3) Thörn Aladar (Karpatenverein) — 1 godz 15 sek.; 4) Krzeptowski Andrzej I (S. N. T. T.) — 1 godz. 1 min. 20 sek.

b) senjorowie II klasy.

1) S u l e j a Władysław (S. N. T. E.) 1 godz. 50 sek.; 2) Krzeptowski Andrzej II (S. N. T. T.) — 1 godz. 5 min. 44 sek.; 4) Laszlo Wilhelm (P. T. E. Budapeszt) — 1 godz. 6 min. 16 sek.; 4) Teyseyre Stanisław (Karpackie Tow. Narc.) — 1 godz. 6 min. 42 sek.

c) senjorowie III klasy:

1) S c h i e l e Kazimierz (S. N. T. T.) — 1 godz. 5 min. 14 sek.; 2) Devan Istvan (M. A. C. Budapeszt)— 1 godz. 7 min. 28 sek.; 3) Bednarski Henryk (S. N. T. T.) — 1 godz. 8 min. 37 sek. Komisja sędziów zwraca specjalną uwagę na czas 1 godz. 8 min. 15 sek. osiągnięty przez Witkowskiego Stefana (S. N. „Czarni“ Lwów), który, zgubiwszy jedną nartę, biegł 5 km. na jednej narcie i przybył do mety w czasie tylko o 9 minut 2 sek. gorszym od najlepszego czasu 58 min. 13 sek. .

W biegu junjorów długiem 10 km. osiągnięto następujące wyniki:

1) Gąsiennica-Sieczka Stanisław (S. N. T. T.) — 44 min. 20 sek.; 2) Lankosz Józef (S. N. T. T.) — 46 min. 23 sek.; 3) Daniec Juljan (S. N. T. T.) 46 min. 23 sek.

Senjorów i junjorów startowało ogółem 115; przybyło do mety 66.

Następnego dnia, 17 lutego, odbyły się: bieg rostawny około 18 km. dla 9 drużyn złożonych z 3 zawodników, bieg pań około 6 km., bieg dzieci od lat 10-13 na trasie długości 2 km. i bieg dzieci od 13-16 lat, długość trasy $9^1/_2$ km.

Wyniki:

a) bieg rozstawny (różnica wzniesień 650 m)

Pierwsza przybyła drużyna nr. 3 w składzie: R o z m u s Aleksander, M ü c k e n b r u n n Henryk i B u j a k Franciszek — (wszyscy z S. N. T. T.) w czasie 1 godz. 12 sek.; drugą była drużyna nr. 5 w składzie: Gąsiennica Władysław, Czarniak Andrzej i Suleja Władysław (wszyscu z S. N. T. T.) w czasie 1 godz. 1 min. 26 sek.; trzecia przybyła drużyna nr. 2 w składzie: Czerwiński Wacław, Teyseyre Stanisław (obaj z K. T. N.) i Witkowski Szczepan (S. N. „Czarni“, Lwów) w czasie 1 godz. 4 min. 5 sek.

b) bieg pań (rożnica wzniesie 330 m.):

1) S c h i e l o w a Hanna (S. N. T. T.) — 33 min. 7 sek.; 2) Dubieńska Wanda (S. N. T. T.) — 35 min. 21 sek.; 3) Borkowska Myna (S. N. T. T.) — 39 min. 9 sek. Startowało ogółem 7 pań, taż sama liczba przybyła do mety.

c) bieg dzieci od 10-13 lat:

1) H o ł y Tadeusz — 6 min. 21 sek.; 2) Kaspruś Tadeusz — 6 min. 40 sek.; Łojas T. 7 min. — wszyscy z Zakopanego. Startowało 22, tyluż przybyło do mety.

d) bieg dzieci od 13—16 lat (różnica wzniesień 430 m).

1) Radziwiłł Władysław—34 min. 30 sek.; 2) Czarniak Stanisław — 37 min. 22 sek.; 3) Motyka Stanisław—38 min. 23 sek. wszyscy z Zakopanego. Startowało 20. tyluż przybyło do mety.

W ostatnim dniu zawodów, 18 lutego, odbyły się zawody w skokach senjorów, do których, dopuszczeni zostali senjor wie I i I klasy i skoki junjorów. Wyniki:

a) senjorowie I klasy:

1) S t r a u c h B é l a (M. A. C. Budapesz) nota 1·827; 2) Krzeptowski Andrzej I (S. N. T. T.) nota 1·894; 3) Bujak Franciszek I (S. N. T. T.) nota 2·166

Najpiękniejszym był skok długości 26 m. Aladara Haberl (P. T. E. Buda eszt), najdłuższe były skoki: 28 m.; Kalicińskiego Eugenjusza (A. Z. S.) i 27 m,; Rozmusa Aleksandra (S. N. T. T.) wykonane poza konkursem.

b) senjorowie II klasy:

1) K r a s z e w s k i Kazimierz (S. N. T. .) nota 2·753; 2) Suleja Władysław (S. N. T. T.) nota 3·466; 3) Teyseyre Stanisław (K. T. N.) nota 3·621.

c) junjorowie:

1) C z e c h Władysław (S. N. T. T.) nota 2·566; 2) Kraszewski Wacław (S. N. T. T.) nota 2·766; 3) Lankoyz Józef (S. N. T. T.) nota 2·866. Najlepsza ilość punktów w biegu głównym senjorów i skoku senjorów zadecydowała o ostatecznem zwycięstwie w zawodach o mistrzostwo Tatr na rok 1923/4. Na mocy osiągniętych yników został mistrzem Tatr na rok 1923/4 B u j a k Franciszek I (S. N. T. T.).

Końcowa ocena wyników zawodników w międzynarodowych zawodach przedstawia się następująco:

a) senjorowie I klasy:

Lokata I: mistrz Tatr B u j a k Franciszek I (S. N. T, T.) nota 1·583; lokata II: Krzeptowski Andrzej I (S. N. T. T.) nota 1·662; lokata III: Thörn Aladar (Karpatenverein) nota 1·839.

b) senjorowie II klasy.

Lokata I: S u l e j a Władysław (S. N. T. T.) nota 2·482; lokata II: Teyseyre Stanisław (K. T. N.) nota 2·896; lokata III: Gąsienica Władysław (S. N. T. T.) nota 3 248.

c) junjorowie:

Lokata I: mistrz junjorów Lankosz Józef (S. N. T. T.) nota 1·943; lokata II: Czech Władysław (S. N. T. T.) 2·065; lokata III: Kraszewski Wacław (S.N.T.T.) nota 2·214.

Jungraw.

KONGRES SPORTOWY W WARSZAWIE

Polski Kongres sportowy, który początkowo był projektowany na jesień 1922 odbędzie się 7 i 8 kwietnia r. b.

Komitet organizacyjny składa się: z podpułkownika Osmolskiego jako przewodniczącego, p. T. Garczyńskiego (dział programowy)j pułk. Łubieńskiego (dział gospodarczo-finansowy) p H. Jeziorowskiego (sekretarjat), p. Górskiego (skarbnik), podpułkownika C. Jakubowskiego (wystawa).

Jak nas informują, kongres zapowiada się bardzo dobrze. Mają być wygłoszone referaty następujące:

Pomoc państwa i samorządów dla sportu — prof. E. Piasecki z Poznania. Społeczne znaczenie sportu.—T. Garczyński. Ustawodawstwo zabezpieczające rozwój życia sportowego — prof. Z. Nagórski. Prasa i wydawnictwa sportowe — prof. R. Wacek. Najpilniejsze potrzeby — T. Kuchar. Sport w szkole — docent F. Jaroszyński. Sport w prasie — kpt. Królikowski. Organizacja zawodów wojskowych — — kpt Karaziński.

PIŁKA

Wszystko jakoś się zmienia dzisiaj w Europ.e —
jeśli piszesz: królestwo, czytasz: republika,
z kul zrobiły się piłki, które młodzież kopie,
nie w żołądek, lecz w bramkę swego przeciwnika.

Bramkarz — istny minister zagranicznej sprawy —
śledzi bacznie wysiłki dyplomacji wrogiej;
to podskoczy do góry, jakby dla zabawy,
to się schyli, to przygnie, prężąc ręce, nogi.

Na dwu skrzydłach ataku ministrowie wojny —
archanioły skrzydlate bohaterskiej legji —
choć pałają gorączką, mają wzrok spokojny,
tak bo każą wymogi piłkowej strategji.

A pośrodku do szturmu uderza piechota,
każdy w pasy jak jakaś afrykańska zebra
idą naprzód, choć czasem nosem dotkną błota,
idą naprzód, choć chrzęszczą w piersiach wszystkie żebra.

Czasem gwizd się rozlegnie — to narodów liga
gwałt dostrzegła, obrazę gdzieś neutralności;
jak za różdżki czarownej dotknięciem zastyga
szał bojowy, upada fala zawziętości.

Lecz po chwili znów walka — i oto krzyk głośny,
bo do bramki zwycięsko wpadł już ptak skrzydlaty;
gwar się szerzy dokoła: bolesny, radosny,
dyplomata rwąc szaty, woła mamy, taty.

Vae victis! Zwycięzca swój przeżywa eden,
zwyciężony z wściekłością dokoła spoziera.
Tak to bywa na świecie: los tym pisze *jeden,*
innym nieraz żałuje nawet brzuszka *zera.*

T. Ennis



Grupa zawodników: Od lewej: 1) MUECKENBRUNN, 2) ROZMUS, 3) KRZEPTOWSKI, 5) z nartami THORN ALADAR.



Bieg uliczny: Kpt. KURLETO u mety.

NAUKA PŁYWANIA W WOJSKU

Umiejętność pływania wogóle, a szczególnie w wojsku powinna być koniecznością nie sportem.

Dla żołnierza pływanie jest niezbędnem. Podczas operacji wojennych nie zawsze są do dyspozycji łodzie lub drzewo na tratwy, często nawet niema czasu na prymitywne ułatwienie przeprawy i trzeba przejść wpław głębię wody, w tym wypadku odwaga należy od umiejętności i najśmielszy nawet człowiek nie znający co to woda: pływać, cofnie się przed każdym głębokim nurtem.

W Polsce nauka pływania i co zatem idzie umiejętność pływania procentowo jest tak znikoma że na sto rekortów zaledwie 3—5—6 pływa. We wszystkich kulturalnych państwach dbających o hygjenę i rozwój fizyczny, każde nawet małe miasto posiada basen dla zimnych kąpieli, przy którym cała młodzież uczy się pływać. W Polsce parę zaledwie miast posiada baseny. W Warszawie nietylko niema nigdzie ani jednego basenu, ale ponadto nie wykorzystana jest nawet Wisła, gdzie oprócz jednej szkoły prywatnej leżącej u ujścia łachy na Pradze i dorywczego uczenia pływania w klubach wioślarskich, niema żadnych przystępnych dla młodzieży urządzeń pływackich. Cóż dopiero mówić o wszystkich innych miastach leżących nad rzekami spławnemi. Nasza młodzież tak pełna zapału i chęci do wszystkich sportowych ćwiczeń, garnie się do rzecznych kąpieli i pływania, niestety brak odpowiednich miejsc ubezpieczonych o specjalnym nadzorze, utrudnia kąpiele i pływanie na otwartej Wiśle, tak niebezpiecznej w swoim kapryśnym nurcie.

Urządzenie szkoły pływania nie jest takie trudne i kosztowne, ale brak inicjatywy, a więcej nieumiejętność tego rodzaju ćwiczeń, jest przyczyną zaniedbania wogóle, a szczególnie w wojsku tej gałęzi wychowania fizycznego.

Do nauki pływania potrzebny jest pomost na palach lub pontonach, większy lub mniejszy z silną barjerą ze schodkami, stojący na głębokiej spokojnej wodzie (nie mniej jak 1.50 m. głęb.), 3 pasy parciane z kółkami, 3 linki 10 m. każda, 3 drążki, 1 lub 2 koła ratunkowe do tego linki po 20 m., 3 bosaki od 2.50 — 3.50 długie; konieczna jest łódź ratunkowa z 3 wiosłami i bosakami.

Mając wyż wymienione przybory, łatwo znajdzie się w pułku względnie w garnizonie oficer i kilku żołnierzy umiejących dobrze pływać, tym poleca się ująć w odpowiednią formę i przeprowadzić systematycznie całą naukę pływania w garnizonie.

Zasadą nauczyciela powinien być spokój, wyrozumiałość, cierpliwość, wprawa i zrozumienie zadania.

Najważniejszemi sposobami pływania, które każdy żołnierz poznać i nauczyć się powinien są: 1) Podstawowy sposób pływanik na piersiach (a la brusse), 2) Pływanie na wznak, 3) Pływanie stojąc, 4) Pływanie na prawym lub lewym boku, 5) Pływanie w pełnym mundurze i uzbrojeniu Dopełnienia tych sposobów są: na piersiach (a la brusse) wyścigowe, wyścigowy sposób „tredżen" używany w Europie, podobny temu po kozacku, tylko więcej męczący, pływanie bez żadnego ruchu, siedząc, koziołek, młynek, sposób ratowniczy pływania bez rąk i inne. Skoki najróżnorodniejszego rodzaju i formy wchodzą już więcej w ćwiczenia sportowe i akrobatyczne.

Łatwość, zdolność i szlachetna ambicja pomaga w osiąganiu dobrych wyników nauki. Pływanie staje się potrzebą i miłą rozrywką, a najważniejsze to, że wyrabia coraz więcej wykwalifikowanych pływaków, którzy zostając dobremi sportowcami, rozpowszechniają swym przykładem tak potrzebny i zdrowy dział ćwiczeń fizycznych.

Niechże więc wojskowość energicznie ujmie w swe ręce kształcenie tej ważnej zdrowej i koniecznej gałęzi cielesnego wychowania, i niech każdy żołnierz po wyjściu z wojska stanie się wzorem tej umiejętności, zachęcając ogół i szczególniej młodzież do nauki pływania.

B. Hoff.



PRZEGLĄD PRASY SPORTOWEJ

Wśród szeregu pism sportowych, które otrzymujemy, jedno witamy ze szczególną rodością. To „Sportowiec Polski w Brazylji" wychodzący co miesiąc w Kurytybie. Cel pisma i popierających go organizacji określony jest w artykule wstępnym p. t. „Poznaj swój kraj." Pisze tam autor, że: zapewnienie społeczeństwu polskiemu w Południowej Brazylji zdrowego i silnego, zahartowanego fizycznie, dzielnego pod względem charakteru przyszłego pokolenia — a jednocześnie obywateli świadomych swych obowiązków zarówno wobec Polski jak i Brazylji — oto nasz cel.

Dowiadujemy się z tego pisma o organizacji Strzelca i Harcerza, o pierwszych wycieczkach i o usiłowaniu nawiązania kontaktu z odpowiedniemi kołami w Ojczyźnie. Szkoda wielka, że wiadomości nadesłane z Polski są bardzo spóźnione, bo o jakie cztery miesiące. Mamy nadzieję, że w przyszłości opóźnienia będą mniejsze, tylko takie jakie z konieczności wynikają z trudności komunikacyjnych.

Coprawda, byłoby dobrze, aby to nie były wiadomości zaczerpnięte z naszych pism sportowych. Przeglądamy ostatnie nnmery Sportu, Przeglądu Sportowego i Tygodnika Sportowego. Zewsząd wieje przerażająca pustka. Sympatyczny „Sport" wychudł bardzo. Na tytułowej stronie podaje rozkład polowania w Dawidgródku. Rozkład imponujący. Niestety, z lakonicznego objaśnienia dowiadujemy się, że tak było w r. 1912. Pomyłek takich więcej — a szkoda. Sport był zawsze pismem, którego szlachetne zamiary umieliśmy ocenić. Podtrzymaniem tych tradycji w ostatnim numerze jest korespondencja kpt. Barana z Anglji list N. Süssa z Berlina Z tych zwłaszcza pierwszy sięga głębiej, pod powierzchnie zwykłych przejawów życia sportowego. Mniej tam opisów zawodów i nazwisk, które same przez się nie przedstawiają dla nas wartości a więcej zato wzorów i przykładów dla nas.

Przegląd Sportowy kr czy innemi drogami. Dla niego Walne zebranie Związku Piłki Nożnej jest wydarzeniem najważniejszem. Słusznie — ale nie zgodzimy się na uzasadnienie. Względy personalne, regulaminy rozgrywek i t. d. to mało. Naczelne organizacje sportowe winny się zająć stworzeniem idei sportowych, etyki współzawodnictwa, uregulować stosunek do szkół i współpracę z niemi. Dotyczy to przede wszystkiem piłki nożnej, która dawno wyszła z okresu propagandy i dzisiaj ostatni czas już, by sami sportowcy zajęli się oczyszczeniem atmosfery z okresu onego kiedy to wszelka krytyka, nawet i słuszna poniekąd — była aktem nieprzyjacielskim.

Cóż robić! kiedy ów duch panuje i w Związkach Okręgowych i w zarządach klubów, których sprawozdaniami raczy nas Przegląd. Nerwowo przeglądam pismo, chciałbym polecić czytelnikowi jakiś artykuł z zakresu techniki sportowej, z literatury zagranicznej. Niema. Jest tylko 16 stronic marszu po linji najsłabszego oporu, a więc opisy, sprawozdania, raz jeszcze sprawozdania i raz jeszcze opisy.

W „Tygodniu Sportowym", to samo — jeno zaprawne domieszką echa walk narodowościow ch w sporcie. Zagranica zajmuje miejsca bardzo wiele.

Ciekawym jest list znanego sędziego H. Meisla z Wiednia, w którym opisuje on demoralizujący wpływ spadku waluty na Towarzystwa sportowe. Dobrzeby było, aby wzięto to pod uwagę i u nas wobec częstszych wyjazdów drużyn naszych zagranicę.

Inne grzechy niż trójka omówionych pism popełniają pisma o charakterze wojskowo-cywilnym z których otrzymaliśmy dwa: „Obrońcę Ojczyzny", wychodzącego w Brześciu nad Bugiem i grodzieńską „Redutę". Pisma te, przejęte jaknajlepszemi chęciami, grzeszą tem, że stojąc na stosunkowo wysokim poziomie są nudne. Zapewne że istnieją przeróżne dowcipne sposoby kolportażu, lecz wkręcenie komuś do ręki pisma, to jeszcze mało. Trzeba aby „ktoś" to pismo przeczytał. Wartość ćwiczeń fizycznych, Kult lekkiej atletyki, O pomoc społeczeństwa, Sprawozdania oficerów instrukcyjnych, Od naszych przyjaciół — oto tytuły artykułów „Obrońcy" pomnożone przez kilkanaście sprawozdań. To i zamało i zawiele. Pismo, które nie jest prowadzone po dziennikarsku, zniknie gdy wyschnie źródło, a ślad jego działalności nawet w postaci przysporzenia czytelników innym pismom będzie mały.

Redakcje tych pism powinny koniecznie postarać się o feljetony sportowe, sprawozdania z zawodów, opisy i t. p., a dopiero w ten sposób powstanie pomiędzy niemi a czytelnikami ów związek, który jest wynikiem zrozumienia nie tylko zaś konieczności z obowiązku.

Zawierają one wiele cennego materjału. Wiadomości, że sejmik w Białej Podlaskiej przyznał na cele wychowania fizycznego teren pod boisko i 1500000 mk., że sejmik w Zuhowie idzie w jego ślady — są zbyt cenne by miały zniknąć bez odpowiedniego wykorzystania przez nasze Związki Sportowe. Obecnie, skoro pomimo uchwały Związku Związków nie posiadamy jeszcze racjonalnej statystyki, dorywcze bodaj zebranie tych wiadomości może nam oddać ogromne usługi.

Wreszcie na zakończenie tego naszego Przeglądu zaznaczamy z radością fakt, że „Kurjer Polsk" rozpoczął wydawanie dodatku „Przeglądu Myśliwskiego", który wypełnia dotkliwą lukę w naszem piśmiennictwie sportowem. Pragniemy bardzo, by dodatek ten przekształcił się z czasem w pismo samodzielne.

Tyle tych uwag zaprawionych sporą dozą przykrej krytyki. Pragniemy bardzo by na przyszłość ten dział nasz stał się jeno wielką pochwałą pracy, której ogromne znaczenie jest niestety niedocenione.

T. R. G.

NA MÓWNICY

NAGRODOMANJA

Wśród wielu krytyk i sprawozdań z zawodów narciarskich w Zakopanem, które oczywiście przedewszystkiem polegały na wrażeniach i nastrojach „organizacyjnych" a pomijały starannie zagadnienia techniki sportowej — jedno zdobyło palmę pierwszeństwa. Oto w 52 n-rze „Gazety Warszawskiej" znajdujemy taki kwiatuszek:

> „Rozdanie nagród nastąpiło w niedzielę o godz. 20-ej u Karpowicza, liczni zebrani goście oklaskiwali zwycięsców, otrzymujących wspaniałe upominki.
>
> Jeden tylko mistrz WP. szereg. Zubek w swoim skromnym mundurze, otrzymał najskromniejszą nagrodę MSWojsk., w postaci malutkiej drewnianej narty. Zbyt wielki kontrast malutka drewniana narta przy cywilnych złotych zegarkach i wspaniałyc puharach. Sytuację uratował pułkownik Andrée, przedstawiciel misji wojskowej w Warszawie, który wręczył naszemu żołnierzowi-mistrzowi srebrną plakietę, dar ministra wojny Republiki francuskiej".

Mistrzostwo armji polskiej — to drobnostka, zwycięstwo sportowe — mniejsza z tem, ale malutka drewniana narta, a nie puhar złoty, czy zegarek.

Ton tej notatki jest bardzo daleki od etyki sportowej. Jeżeli zamiast nagrody pieniężnej (fel to zawodowił) mamy dawać nagrody honorowe, które będą szacowane pod hasłem widzenia kosztowności, to naprawdę ja przynajmniej nie widzą w tem żadnej różnicy.

Pułkownik Andrée w imieniu ministra wojny Republiki francuskiej mógłby zaprotestować również przeciw niebezpiecznemu zestawieniu. „Uratował sytuację", gdyż Państwo polskie dało szereg. Zubkowi tylko tytuł mistrza armji polskiej, a on srebrną plakietę. Na szczęście nie był to dyplom, broń Boże! plakieta bronzowa, gdyż wtedy zacunek jej spadłby w oczach polskiego sprawozdawcy.

Dosyć żartów! — Panu sprawozdawcy mamy nadzieję, mimowoli wyrwał się ów nieszczęśliwy frazes, frazes ów jednak jest dla nas objawem choroby, nagrodomanji. Choroba to niebezpieczna, od której bardzo blizko do zawodowości i dlatego przypominamy nie sportowcom, bo tym nie chcemy ubliżyć, lecz widzom, że zaszczytem jest branie udziału w zawodach, szczęściem zwycięstwo — a co najwyżej miłem wspomnieniem jakakolwiek nagroda.

T. Rautenberg.

STRACHY NA LACHY

Przegląd Sportowy (nr. 6 z dnia 9 lutego 1923.) w artykule redakcyjnym omawia panujący ciągle jeszcze od dawnych czasów rozdźwięk głęboki między wychowaniem fizycznem, a sportem zawodniczym i słusznie oświadcza, że „wychowanie jeśli chce stwierdzić swoje postępy musi sięgnąć po metody sportowe, sport, gdy pragnie ugruntować wyniki — musi sięgnąć po metody wychowawcze".

W drugiej części tego artykułu czytamy, że dał się zauważyć zwrot ku lepszemu — czego „najwdzięczniejszym przykładem — wojsko". „Imponująca praca, dokonana w wojsku na tle wychowania fizycznego z zastosowaniem metod sportowych, zyskała sobie uznanie bez zastrzeżeń całego sportowego świata".

Nieco dalej stwierdzenie: „Kierownictwo ruchem sportowym dostało się widocznie w dobre ręce i prowadzone jest we właściwym kierunku. W trzeciej części wreszcie tego artykułu — alarm z powodu następującego:

Ministerstwo Oświecenia Publicznego postanowiło tworzyć w szkołach t. zw. hufce szkolne celem przygotowywania zawczasu młodzieży męskiej do przyszłej służby w szeregach. Oczywiście, że prace te w szkole prowadzić będą oficerowie. Miesięcznik „Przysposobienia Rezerw" omawiając w Nr. / zadanie i rolę tych oficerów zaznaczył, że według pojęć obecnych podstawą wychowania wojskowego są ćwiczenia ruchowe i sportowe. Że przeto wojsko udziela wiele uwagi teorji i praktyce wychowania fizycznego; że więc oficerowie, którzy wejdą do szkół — to nie będą pyszałkowaci ciągacze szabel, ale ludzie specjalnie wykształceni w zakresie ćwiczeń ruchowych i wojskowych. Bóg jeden wie dlaczego Przeglądowi Sportowemu spodobało się nazwać te względy zdumiewającemi. „Jeżeli piszę tam — wojsko i sfery pedagogiczne

uważają, że przygotowanie militarne uczni jest koniecznością państwową — to niech wejdą do szkół oficerowie i obejmą musztrę, wykształcenie polowe, strzelanie etc. Budowanie godności obywatelskiej należy pozostawić profesorom, a zabawy ruchowe trenerom sportowym i nauczycielom cywilnym wychowania fizycznego".

Musimy oświadczyć, że poglądy pedagogiczne Przeglądu Sportowego nie należą do najnowszych. Właśnie bowiem ta czysta wojskowość w szkole zbankrutowała z kretesem. I władze szkolne i wojsko odżegnywa się od pojmowania ucznia choć przez chwilę, jako „małego żołnierza". Oficer, który poprowadzi wychowanie wojskowe w szkole, musi być sam profesorem, budującym różne pojęcia moralne i to łatwiej, niż to mogą czynić wykładowcy nauk czystych. Oficer ten oprze się i w ćwiczeniach polowych i w strzelaniu na metodach zwrotowych.

Dziwnem się zapewne wyda, że trzeba bronić metody sportowej wychowania wojskowego przed „Przeglądem Sportowym" — no ale trudno. Obroni się ją jakoś, nawet gdyby przeciwnicy w braku rzeczowych argumentów rysowali straszliwe fantazje zawodów piłki nożnej odbywających się przed przedstawicielami wojska.

Rzeczywistość wygląda tak. Wprowadza się przygotowanie wojskowe w szkołach. Ma ono odbywać się w ścisłym związku z wychowaniem fizycznem i ma być przepojone metodą sportową. Ten nowy pogląd na przysposobienie wojskowe potrzebuje wykonawców-oficerów obeznanych z teorją i praktyką wychowania fizycznego. To właśnie powiedział artykuł „Przysposobienia Rezerw". Inny artykuł, w ostatnim (10—12) zeszycie poznańskiego „Wychowania Fizycznego", podpisany literą P., mówi jeszcze więcej:

„Współpracy wojskowości ze szkołą w dziedzinie wychowania fizycznego nie ograniczaliśmy bynajmniej do roli dostawców terenów i przyborów, lecz przedewszystkiem akcentowaliśmy w tej pracy rolę oficerów instruktorów wychowania fizycznego, którzy, jak to od 100 lat z górą dzieje się w Szwecji, wypełnialiby luki w szeregach cywilnych nauczycieli ćwiczeń cielesnych w szkołach".

Jednem słowem niepotrzebnie „Przegląd Sportowy" dopatruje się „n i e p o r o z u m i e n i a" w stanowisku zajętem przez „Przysposobienie Rezerw". Zachodzi tu poprostu „n i e z r o z u m i e n i e" artykułu Przysposobienia Rezerw i nierozumienie roli ćwiczeń fizycznych w pedagogji ogólnej. I pomyśleć że z nierozumienia i z niezrozumienia udało się zrobić akurat połowę artykułu wstępnego!

Uspokójcie się panowie! Sprawa owładnięcia wychowania fizycznego młodzieży szkolnej przez instruktorów wojskowych dotychczas nie była poruszana. Natomiast oficerowie kształcą się na wychowawców fizycznych i są skwapliwie pociągani przez władze szkolne do pracy w szkołach, oraz używani przez Ministerstwo Wojskowe do pracy w obozach letnich dla młodzieży.

My myślimy tak: na zaniedbanej dotychczas niwie wychowania fizycznego prawo do pracy daje nie mundur i nie kapelusz cywilny ale fachowość.

Ba.

W Y P A D „PRZEGLĄDU SPORTOWEGO"

Z niemałem zdziwieniem powitalibyśmy namiętne wystąpienie „Przeglądu Sportowego" (Nr. 41) przeciwko wojskowym klubom sportowym, gdyby nie ostre walki klubów, istne burze w szklance wody, nie przyzwyczaiły nas nie dziwić się niczemu. Czegóż tam niema? Nadużycie władzy ze strony dowódców, nakazujących graczom wojskowym występować w barwach pułku; wiele drużyn pułkowych należy bezprawnie do P. Z. P. N.; Zarząd tego Związku nie posiada bezwzględnej władzy nad drużynami wojskowemi, gdyż te przedewszystkiem podlegają D-cy pułku oraz inne okropne rzeczy. Możemy uspokoić „Przegląd sportowy" małem wyjaśnieniem.

Wojskowe drużyny albo reprezentują wojskowe kluby sportowe i posiadają wówczas charakter pozasłużbowy równy drużynom klubów cywilnych, oczywiście w ramach powinności służbowych, obowiązujących każdego żołnierza — lub też reprezentują pułki i zatem powinny brać udział we wszystkich rozgrywkach przepisanych służbowo. Jeżeli wybitny gracz, odbywający powinność wojskową, należy stale do urzędowej drużyny pułku, obowiązany jest brać udział we wszystkich jej służbowych grach. Jasnem jest, iż dowódca może się niezgodzić na rozbijanie przez takiego gracza zespołu reprezentacji, dlatego, iż w dniu służbowej gry, odbywa się mecz jego cywilnej drużyny i zabronić mu tego nie może nawet P. Z. P. N.

O ile przy pułku istnieje wojskowy klub sportowy, zdarza się, iż drużyna przedstawiająca pułk tworzy zarazem reprezentację swego klubu i posiada wtedy podwójny charakter: służbowy i pozasłużbowy. Jest to przypadek bardzo rzadki. Wydarzył się właśnie w 28 p. p. Inne punkty wystąpienia Przegl. Sport. pomijamy jako zbyt polemiczne.

T. K.

OD ADMINISTRACJI: Wszyscy prenumeratorowie „PRZYSPOSOBIENIA REZERW", którzy wnieśli przedpłatę za kwartał I-szy 1923 r. do dn. 1 marca b. r. otrzymują „WYCHOWANIE SPORTOWE I WOJSKOWE" — bezpłatnie, do dnia 1 kwietnia 1923 r.

Wydawca: ppłk. Dr. OSMOLSKI **Redaktor: kpt. KRÓLIKOWSKI-MUSZKIET**

REDAKCJA i ADMINISTRACJA: WARSZAWA, MIODOWA 23, TELEF. 50-22 („POLSKA ZBROJNA")

Numer pojedynczy 1500 Mk., prenumerata w marcu 3000 mkp.

Tłoczono w drukarni M. S. Wojsk. Przejazd 10